

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Inták

č. 1, 2, šk. rok 2017/2018



Starí rodičia

Starí rodičia - sú to ľudia, ktorí nám v tejto hektickej dobe často nahrádzajú rodičov. Sú to osoby, ktoré nám pomáhajú a veria nám i v nás za každých okolností. Sú na nás pyšní - bez ohľadu na to, či sa nám podarilo, alebo nepodarilo spraviť to, čo sme zamýšľali. I napriek tomu na nich mnohokrát zabúdame a neprejavujeme im patričnú úctu a lásku. Zabúdame na to, že sú to už starší ľudia a potrebujú našu pomoc.

Nie je dôležité dostávať, ale dávať. Babke nezáleží na tom, či máš 5 rokov a ideš do škôlky, alebo ti je 20 a ideš na vysokú. Stále si jej malé vnúča. A pre dedka si a stále budeš jeho malá princezná. Potešia sa v každej chvíli, keď nás uvidia. Ich láskavé srdce nás vyprevádza do sveta a srdečný úsmev víta zasa doma. Ich milujúce oči žiaria láskou stále, keď nás vidia.

Starí rodičia sú ľudia, ktorí nás ľúbia najviac, lebo vedia, že s nami budú najmenej. Preto na nich nezabúdajme a navštívme ich vždy, keď sa naskytne príležitosť.

Klaudia Hudáková

Október – mesiac úcty k starším

Mesiac úcty k starším... Je to gýč, niečo zastarané, alebo to má aj nejaký význam a hlbší zmysel?.

Mnohí na to akosi zabúdajú, iní to považujú za prežitok. A čo vy? Myslíte si, že je dôležité mať starších ľudí v úcte? A čo to vlastne úcta je?

Úcta sa v slovníkoch vysvetľuje ako "uznanie niekoho, jeho vážnosti, authority " a úcta k človeku ako "vážiť a ctiť si niekoho".

Ja si myslím, že je dôležité vážiť si starších ľudí nielen v októbri, ale po celý rok. Aj kvôli tomu, že už prešli mnohými peripetiami života a vďaka tomu majú aj viac skúseností a poznatkov. O tie sa s nami radi podelia. Je len na nás, ako ich rady a skúsenosti využijeme. Či ich prijmeme alebo nad nimi ohrnieme nosom a povieme, že sú nemoderní, že sú starší a nechápu túto dobu. Opak je však možno pravdou. Sú to ľudia ako my, ktorí si časť svojho života už odžili. Tu, na tomto svete...

Majte v úcte svojich rodičov, starých rodičov, blízkych, učiteľov, vychovávateľov, ale aj tých, ktorých stretávate iba sporadicky. Táto úcta sa vzťahuje na všetkých ľudí bez ohľadu na to, koľko majú rokov. Aj na tých, ktorí možno nemajú práve 60+, ale sú od nás len o pár rokov starší. Napríklad vaši aj moji rodičia. Sú od nás starší, ale iste nie až takí starí, aby nám nerozumeli...

Táto úcta je založená na prekonávaní vekových rozdielov. Veď všetci sme ľudia a každý robí chyby. Každý si zažil niečo iné, no žil a zanechal za sebou stopy na tomto svete. Majte radi všetkých vo vašom okolí a šírte lásku. To je ten najväčší dar, aký môžete ponúknuť iným ľuďom.

Denisa Brodová



Jesenná depresia

Dni sú čoraz kratšie, namiesto ohnivej gule sa na oblohe zjavujú tmavé mraky. Nedostatok slnečného svetla prináša pocit, že nám niekto ukradol tých pár hodín z letných dní. Nebo je smutné, dni pochmúrne a chladné. **Stratili ste chuť** do povinnosti a činností, ktoré ste predtým milovali a v duši máte smútok. Čím to je, že na vás odrazu dopadol neznámy **smútok a únava**?



Možno patríte k tým, ktorí s príchodom jesene musia bojovať s depresiou. **Príznaky jesennej depresie** možno zmierniť.

Jesenná depresia – pravda alebo mýtus?

Jesenná depresia je rozšírenejšia ako choroby srdca a ciev. **Nejedná sa o výmysel.**

Ide o vnútorné znechutenie, stratu energie, únavu, kedy je človek naozaj vyčerpaný, prípadne je pod dlhodobým stresom. Organizmus na jeseň potrebuje znížiť výkon a plytvanie energiou, preto je úplne prirodzené, že **pocitujeme únavu**.

Ignorovaním tejto nevyhnutnosti naše telo sebazáchovne zareaguje a dostavia sa nepríjemné pocity, ktoré nazývame jesenná depresia. Preťažovaním sa a nútením do neustáleho výkonu vystavujeme náš organizmus stresu, čo má **vplyv na imunitu**. Mnohé príznaky, telesné prejavy a pocity, sú informácie o tom, ako žijeme, odzrkadľujú náš vzťah k sebe, ale aj okoliu.

Ak včas nezačneme bojovať so sezónnou depresiou, môže **prerásť do trvalej depresie!**

Prejavy jesennej depresie

Každý človek je jedinečný a preto aj príznaky depresie sú u každého rôzne. Avšak, existuje niekoľko príznakov, ktoré sa prejavujú takmer u všetkých, čo trpia depresiou.

Symptómy jesennej depresie:

- Precitlivosť, beználadovosť, nezáujem, ľahostajnosť.
- Nedostatok spánku alebo, práve naopak, potreba dlhšieho a kvalitnejšieho spánku.
- Letargia, smútok, skleslosť.
- Podráždenosť, nerozhodnosť.

- Strach, úzkosť.
- Problémy s koncentráciou.
- Úbytok energie.
- Chuť na sladké jedlá plné tukov a sacharidov a pod.

Ako prekonať jesennú depresiu?

Ak ste odhodlaní **zničiť "depku"**, ponúkame vám pár trikov, ako dať do poriadku dušu aj telo.

Liečba svetlom

Pri **liečbe jesennej depresie** výrazne pomáha liečba svetlom. Ide o vystavenie sa **priaznivému svetelnému žiareniu**, ktoré je podobné ako denné svetlo a nepoškodzuje zrak. Liečba zaberá veľmi skoro a to už na tretí až štvrtý deň. Výskumy dokazujú, že terapia svetlom pomáha **8 z 10 pacientov** a je podstatne **účinnějšía ako lieky** proti depresii.

Všetko zlé je na niečo dobré

Ak si vás depresia našla v zlej situácii, uveďte si, či je to pre vás skutočne také dôležité. **Pozbierajte energiu a začnite odznova.** Veď nič nie je také zlé, ako sa na prvý pohľad zdá. Nedajte sa ovládnuť negatívnymi myšlienkami a nájdite niečo pozitívne. Vždy sa nájdú dôvody, prečo mať dobrú náladu.

Naplánujte si aktivity

Nebud'te nečinní. Urobte si zoznam a **naplánujte si aktivity na celý deň**. Rozvrhnite si čas na prácu, zábavu, priateľov, relax a spánok. Ak vás prepadne pocit márnosti a smútku, zoznam úloh vám pripomenie, že sa máte na čo tešiť. Vyberte si činnosť, ktorá vám prináša radosť, psychicky vás uvoľní, zamestná myseľ a vyčarí úsmev na tvári. Pri takýchto aktivitách **čerpáme životnú energiu**.

Pohyb a zdravá strava

Nemusíte trikrát do týždňa vypotiť dušu v posilňovni, ak k tomu nemáte vzťah. Pravidelná 30 minútová **prechádzka na čerstvom vzduchu** povzbudí krvný obeh, bude sa vám lepšie zaspávať, prevetráte si hlavu a hneď budete veci vidieť inak. Navyše, budete mať dobrý pocit, že ste spravili niečo pre svoje zdravie. Pozitívne endorfíny – **hormóny šťastia** z pohybu, zaplavia vaše telo a zlá nálada sa stratí. Nezabúdajte vnímať okolie – jesennú oblohu, pestrofarebné stromy, deti ohadzujúce sa lístím,... všetko okolo vás vám môže zlepšiť náladu.

Jedzte veľa ovocia a zeleniny. **Vitamíny** sú výbornými pomocníkmi. Ak nie ste typ človeka, ktorý pravidelne konzumuje ovocie a zeleninu, vhodné sú aj multivitamínové tablety a nápoje alebo iné výživové doplnky.

Stretávajúte sa s ľuďmi

Aj keď sa vám počas depresie nechce ísť nikam, premôžte sa a **stretnite sa s priateľmi..** Chodte na nákupy, do kina alebo prežite romantický večer vo dvojici. Ak nemáte dôvernú osobu alebo máte iný dôvod, prečo nechcete svojich známych obťažovať, obráťte sa na **psychoterapeuta**.

Niekoľko jednoduchých typov, ako sa zbaviť zlej nálady

- *Hudba* – puste si obľúbenú pieseň a nechajte pôsobiť silu tónov. Hudba v nás vyvoláva príjemne pocity, prináša **uvoľnenie a dodáva energiu**.
- *Čokoláda a kakao* – čokoláda a kakao obsahujú rovnaký hormón, ako keď sme zaľúbení. Netreba to preháňať. Ručička na váhe posúvajúca sa smerom hore nám na nálaďe nepridá.
- *Vykričte sa!* – dobrá nálada nevydrží naveky. Zlú energiu môžete vypustiť aj tak, že sa vykričíte. Ak budete problémy v sebe dusiť, môžete si privodiť **vážne ochorenia**.
- *Verte si* – sebavedomie má prínosy v pracovnom, ale aj súkromnom živote. **Rozvíjajte svoje schopnosti a nadanie**.
- *Zhlboka dýchajte* – vyskúšajte cvičenia hlbokého dýchania a relaxačné metódy.
- *Vytvorte si príjemné prostredie* – kúpte si pekný, farebný doplnok do bytu, upracte si stôl v kancelárii, roztriedte dokumenty,... Ak potrebujete nový poriadok v živote, oplatí sa prestavba nábytku. Kým budete presúvať stôl, komodu a uvažovať nad obrazmi na stene, výborne zrelaxujete a podvedome si **usporiadate myšlienky**.
- **Určite si cieľ** – uvedomte si, čo vlastne chcete od života a čo očakávate. Napíšte si to a držte sa toho. **Jasný cieľ** vám určí cestu, po ktorej máte kráčať a navyše pri ich splnení budete mať úžasný pocit zo seba.

Pripravila: Natália Farkašová

Stres, únava, nespokojnosť a priberanie



Hodiny v školských laviciach, potom polihovanie pri internete, znovu sedenie nad knihami a k tomu sladké maškrtenie, občasná návšteva fast foodu. Kto sa prejedá, ten priberá. Kde je však problém, ak sa snažíte žiť zdravo, napriek tomu ručička na váhe vyskakuje? Pozrite sa na dôvody, ktoré vám často bránia v chudnutí.

NIE KVANTITA, ALE KVALITA

Skonzumujete veľkú porciu a hľadáte, čím by ste uspokojili vaše chuťové poháriky? Príčina je v nedostatku bielkovín. Bielkoviny - proteíny sú základnými stavebnými kameňmi vášho organizmu. Majú dlhodobú sýtiacu schopnosť a polovičné množstvo kalórii oproti tukom. Bielkoviny zrýchlia metabolizmus, pomôžu vám odstrániť podkožný tuk. Pri nevyváženej strave s nedostatkom bielkovín, minerálov a vitamínov vaše telo hladuje. Metabolizmus sa spomalí a namiesto chudnutia si chýbajúcu energiu ukladá do tukových zásob.

NEDOSTATOK SPÁNKU

Prenasleduje vás „vlčí hlad“ po prebdení noci? Spánkový deficit môže viesť k zvýšeniu hladiny hormónu hladu grelínu a zníženiu hladiny leptínu hormónu sýtosti. Váš prirodzený biorytmus sa naruša a prijaté kalórie sa pomalšie spaľujú. Pri dlhodobom deficite váš mozog intenzívnejšie reaguje na „nezdravé“ potraviny bohaté na cukry a tuky. Po týždni adekvátneho spánku (6-7 hod.) sa organizmus znovu naštartuje a upokojí vaše chuťové poháriky.

JEDLO AKO RITUÁL

Vychutnajte si každé sústo od prvej chvíle. Dostatočné prežitie potravín uľahčí tráviace procesy. Doprajte si čas, aby si mozog uvedomil, že je váš žalúdok už plný. Pocit sýtosti sa dostaví priebežne 15-20 min. po konzumácii jedla. Buďte trpezlivá a nebudete musieť siahať po sladkých maškrtách.

POKUŠENIE VŠADE NAOKOLO

Sociálne siete sú každodenne zahŕtené videami a obrázkami lahodných jedál. Niet divu, že mnohé z vás tomuto „pokušeniu“ nedokážu odolať. Štúdie dokazujú, že príjemné vône a obrázky pokrmov zvyšujú tvorbu hormónu hladu. Ako tomu nepodľahnúť?

- Nenakupujte s prázdny žalúdkom
- Vytvorte si zoznam a vaše prehrešky nechajte na regáloch v obchode
- Sledovanie relácií o varení nahraďte prechádzkou

Pozor na potraviny „bez tuku“. Sú nabité jednoduchými cukrami, aby mali príjemnú chuť!

PLNÉ BRUCHO, HLADNÁ DUŠA

Cítite sa na „prasknutie“, ale neviete sa dojesť? Podliehate každodennému stresu a útočisko hľadáte v jedle? Vysoko kalorické jedlá uvoľňujú chemické látky v našom mozgu, vďaka ktorým sa cítite dobre, avšak túžite ich jesť znova. Zbavia vás pocitu stresu a úzkosti, ale dočasne. Toto začarované bludisko má na svedomí priberanie, a s tým spojené ďalšie negatívne pocity.

Nahraďte „závislosť na jedle“ aktivitou, ktorá vás naplní elánom a šťastím. Nemusíte začať behať maratón, aj príjemná prechádzka v dobrej spoločnosti vynahradí „blažený“ pocit po čokoláde. Usmejte sa na seba v zrkadle a vzdajte sa „tučných“ myšlienok.

Alexandra Kormaníková

Módne trendy jeseň/zima

Nová sezóna jeseň-zima je tu! A aj keď má každá z nás svoj štýl obliekania, ktorému je verná, je dobré ho z času na čas ozvláštniť niečím novým a trendovým. Čo teda bude v kurze túto sezónu? Ak chceš byť in, daj na naše rady.

Červená od hlavy po päty

Modrá je dobrá, no tento rok je červená lepšia! „Ministerstvo farieb“, inštitút Pantone, vyhlásil za top farbu jesennej a zimnej sezóny práve tento krásne sýty krvavý odtieň. A čím viac ho na seba dáš, tým lepšie – budeš v ňom predsa sexi a neprehliadnuteľná. Na prehliadkových mólach s kolekciami na jeseň a zimu sa to touto farbou len tak hemžilo, pričom v móde bude všetko od červených predĺžených kabátov, cez vlnené šaty až po výrazné doplnky vo forme červeného klobúka, kabelky alebo čižiem. Nuda nehrozí!



Prešívane bundy

Trend prešívanych bünd si zamilujú hlavne praktické dievčatá, ktoré uprednostňujú pohodlie a módne trendy kladú na druhú pozíciu. Takýto typ bundy je veľmi komfortný a využiješ ho počas celej zimy. V obchodoch hľadaj zateplenú verziu s kožušinou, ktorá zahreje, väčšou kapucňou, ktorá ťa ochráni pred vetrom a s predĺženým strihom, ktorý ti prekryje oblasť krížov. Kto povedal, že pohodlná móda nie je trendová?



Denim

Nestarnúci denim! Pamätáš sa, že by niekedy tento nadčasový materiál vyšiel z módy? My rozhodne nie a niet sa čomu čudovať. Je praktický, hodí sa ku všetkému a všetkým ženám. Počas jesene sa neboj kombinácie viacerých denimových kúskov – rifle a rifl'ová bunda alebo košeľa sú to pravé orechové. V chladnejšom období skús rifl'ovú bundu vrstviť a obliecť si ju napríklad pod tvoj obľúbený kabát. Najväčším plusom je, že investícia do každého denimového kúsku sa oplatí, pretože ho budeš nosiť roky.



Zbohom nudné kožené bundy

Kožené a koženkové bundy neboli nikdy zaujímavejšie! Ak si milovníčkou tohto kúsku, túto sezónu si pre teba módne trendy pripravili niečo špeciálne. Trendové výšivky, ktoré si si

v lete určite zamilovala na šatách, sa premiestnili práve na kožené bundy. Vytvoril sa tak zaujímavý kontrast medzi rockovým štýlom bundy a nežnosťou a ženskosťou kvetinových výšiviek.



Kohútia stopa kral'uje

Ak si milovníčkou neutrálnych odtieňov a s výraznými farbami sa veľmi nekamarátiš, no nechceš ani v nadchádzajúcej sezóne vyzerat' nudne, potlač kohútej stopy (alebo pepito vzor) je pre teba ako stvorená! Dopriať si môžeš napríklad sukňu, odvážnejšie dámy zasa určite zaujme kabát so spomínaným vzorom. Keďže sú dané kúsky pomerne dosť výrazné, odporúčame ti zladiť ich už len s jednoduchými čiernymi alebo bielymi kúskami. Taktiež ti odporúčame nezbavovať sa ich, keď vyjdú z módy, pretože sa do nej zasa o pár rokov vrátia.



Pripravila : Lenka Bujňáková

Vydarený volejbalový turnaj



Už v prvých septembrových dňoch sme v našom školskom internáte odštartovali tradičný volejbalový turnaj O pohár riaditeľky školského internátu. Najlepšie športovkyne a milovníčky loptových hier zo všetkých výchovných skupín si medzi sebou zmerali sily.

Počasie nám tohto roku oproti vlaňajšku prišlo, a tak sme finálové zápasy odohrali už 27. septembra. Dievčatá vložili do zápasov všetko. Ukázalo sa, že sily sú viac-menej vyrovnané a aj medzi mladšími dievčatami máme nádejné volejbalistky. Vyhrať však nemohli všetky, len tie najlepšie. Tretie miesto tento rok patrilo prváčkam z 5.VS, druhé miesto si vybojovala 6.VS, ktorá sa minulého roku umiestnila na treťom mieste. A štvrtáčky z 2. VS obhájili svoje prvenstvo z minulého roka a prevzali si z rúk riaditeľky nášho ŠI najvyššiu odmenu. Gratulujeme im. My ostatné si zmeriame sily zas o rok.

Bc. Katarína Ušalová

Netradičné výtvarné techniky

Mladí ľudia radi skúšajú nové veci, experimentujú a tvoria. To nás priviedlo na myšlienku pripraviť našim žiačkam tvorivé dielne a umožniť im vyjadriť svoje zážitky, pocity, dojmy formou menej tradičných výtvarných techník. Podvečer v utorok 12.septembra sa v študovni na 4. poschodí zišli dievčatá z nášho internátu, aby ukázali svoju kreativitu, chuť vytvoriť vlastné dielo a zároveň zrelaxovať v príjemnej spoločnosti. Pani vychovávateľky Mgr. S. Jurčiová, Mgr. A. Lipnická a Mgr. A. Nežníková pre ne pripravili tri sektory, v každom si mohli vyskúšať inú výtvarnú techniku. Prvá dielňa ponúkala možnosť vybrať si z rôznych druhov cukríkov jeden a po zjedení vyjadriť maľbou chuť cukrovinky.



Je pochopiteľné, že o túto techniku bol záujem veľký. V druhej dielni si žiačky vyberali z kúskov potlačeného papiera so štruktúrou čipky. Vybraný kúsok si nalepili na výkres a fixkou dotvárali postavu, zviera, vec....podľa vlastnej fantázie. Tretia dielňa lákala dievčatá, ktoré rady pracujú s plastelínou. Najprv si však pomocou orezávacieho noža vyrobili z výkresu šablónu diela, tú si následne položili na čistý výkres a vyrezané časti šablóny vyplňali farebnou plastelínou. Po ukončení

a odobratí šablóny zostal na výkrese finálny obrázok. Tvorivú atmosféru sme podporili počúvaním hudby od Vivaldiho. Kreatívne popoludnie si prítomné dievčatá užili, a zároveň zmysluplne strávili voľný čas. Veríme, že rady prídu aj nabudúce. **Mgr. A. Lipnická**

Imatrikulácia prváčok

Podvečer 13. septembra sa v našom internáte uskutočnili imatrikulácia prváčok. Vtedy sme ich oficiálne prijali medzi seba. Na spoločenský večer sme pozvali aj chlapcov z nášho



družobného ŠI Komenského.

Dievčatá sme zobudili skoro ráno a pomaľovali im tváre. Tie, ktoré odporovali, sme si osobitne poznačili. Po večeri sme si pre všetky prváčky pripravili špeciálny prípitok a keď zložili slávnostný sľub, nasledovala samotná imatrikulácia. Dievčatá museli plniť rôzne úlohy, ako napríklad hľadanie

prekvapenia v múke, čistenie zubov „špeciálnou“ pastou a rôzne ďalšie vtipné zadania.

Nakoniec museli všetky dievčatá, ktoré niečo odmietli spraviť, alebo sa odmaľovali, tancovať kačací tanec. Po skončení programu sme si všetci spoločne s chuťou zatancovali na diskotéke.

Klaudia Hudáková

Nechýbali sme na minimaratóne

V októbri ku Košiciam neodmysliteľne patrí Medzinárodný maratón mieru, najstarší maratón v Európe. Aj školské internáty v Košiciach majú svoj minimaratón, ktorý každoročne organizuje školský internát Antona Garbana na Werferovej ulici. Súťažia žiaci viacerých školských internátov v dvoch kategóriách – v kategórii chlapci a kategórii dievčatá. Aj medzi našimi dievčatami zo stredných zdravotných škôl sa našlo mnoho rýchlych bežkýň, ktoré sa rozhodli reprezentovať náš internát. Počasie neprialo, dážď a vietor sťažil dievčatám podmienky. Ivanka Vargová z 8. VS, ktorá si v minulých ročníkoch z tohto maratónu odniesla dve zlaté medaile, vyhrala tento rok krásne druhé miesto. Srdečne gratulujeme.

Bc. Katarína Ušalová



Prváčky sa predstavujú

Už 12.októbra 2017 sa v našom školskom internáte uskutočnila tradičná akcia "Prváčky sa predstavujú". Dievčatá prvých ročníkov nám na tomto kultúrno-spoločenskom večeri predviedli svoje nadanie v rôznych umeleckých smeroch... Prváčky sa predviedli v celej svojej kráse a ukázali, čo dokážu.

Mohli sme počuť vlastnú poetickú tvorbu Johanky i poéziu v podaní Zuzky. Dievčatá nám zaspievali aj ľudové piesne ako „Vylecela prepelička“ a „A ja taká dzivočka“, pri ktorých boli oblečené do ľudových krojov. Iné zas ukázali svoju zručnosť v používaní



pohára a udržiavanie rytmu pri „CUP song“. Inga a Bianka nám zaspievali pieseň od Heartbeat. Na husliach nám zahrála Dominika a pri klavíri sa vystriedali Pat'ka, Simona a Anita. Dievčatá zaspievali aj veľmi známu a obľúbenú pieseň „Ta ne“ od Kristíny.

Celý program naše nové prváčky ukončili modernými tancami, ktorými nás všetkých dobre naladili. Určite som nebola jediná, kto mal chuť pridať sa k nim do tanca. Vystúpenie bolo veľmi pekné a mohli sme vidieť, že príprave a nácviku venovali dostatok času. Možno aj na úkor svojich povinností. Všetci sa už tešíme na ich ďalšie predstavenia v kultúrnych programoch organizovaných pri rôznych príležitostiach v našom školskom internáte.

Denisa Brodová

Slávnostná večera s prváčkami

Pre naše prváčky, ktoré ukázali svoj talent, odvahu a kreativitu v krásnom programe, sme pripravili aj v tomto školskom roku slávnostné privítanie spojené s večerou. Konalo sa podvečer 17. októbra v jedálni. Tú už popoludní vkusne vyzdobili a slávnostné spoločenské stolovanie nachystali druháčky. Počas večere niektoré z nich aj obsluhovali. Oči prváčok žiarili očakávaním, keď sa pekne vyobliekané usádzali na svoje miesta. Atmosféru podčiarkovala príjemná hudba.

Úvodného slova sa ujala Zuzka Bobaľová, ktorá vyjadrila za všetky prváčky poďakovanie, radosť i obavy z toho, čo ich ako študentky ešte čaká (príhovor prinášame v plnom znení).

Pani riaditeľka, Ing. Dana Rošková si pre prváčky pripravila reč, v ktorej zaznelo presvedčenie, že všetci zamestnanci urobia maximum preto, aby sa všetky cítili v našom internáte príjemne, že sú tu vítané a že na zážitky z tohto obdobia budú spomínať celý život. Zaželala im veľa šťastia a úspechov v živote.

Následne sa podávala večera veľmi chutne pripravená našimi paniami kuchárkami, zavŕšená sladkým dezertom. Každá prváčka si našla na stole aj drobný darček. Po večeri nasledovala prezentácia, v ktorej boli spracované fotografie a videá z imatrikulácie a programu „Prváčky sa predstavujú“.

Na záver sa Tamara Fridrichová poďakovala pani riaditeľke za povzbudivé slová, za príjemné spoločné posedenie, paniam vychovávateľkám za starostlivosť a paniam kuchárkam za chutnú večeru.

Spoločná fotografia všetkých prváčok s pani riaditeľkou im bude tieto chvíle vždy pripomínať.

Mgr. Ivana Belejová



Príhovor prváčok

*Milá pani
riaditeľka,
vychovávateľky,
žiačky,
presne pred 45
dňami sme
prvýkrát
prekročili prah
tohto internátu.*



Pomaly sme sa začali osamostatňovať. U niektorých padli prvé slzičky smútku už prvý večer, iné boli rady, že sú preč z domu a niektorým to všetko bolo jedno. Prebehli prvé zoznamovania, začali sa vytvárať nové priateľstvá, alebo sa upevňovali a stále upevňujú tie staré.

Prvý večer bol perfektný. Prerozprávali sme si kopec príbehov, zážitkov a historiek. No o pár dní začala škola a náš internátny život začal naberať na obrátkach. Noci strávené nad učebnicami sú dosť dlhé nato, aby sme sa zamysleli ako sme sa dostali na danú školu - to vám poviem.

Internát nás tiež naučil uvedomovať si čo vlastne máme doma. Napríklad vlastnú sprchu alebo mamkine perfektné halušky. Ale už sme si nato zvykli a tiež aj na to, že sa o 22:00 hodine vypína wifi. Zo začiatku nato všetky nadávali, no odstupom času vidíme, že nebyť toho, tak sa väčšina nevyspí a nenaučí.

Dúfam, že sa naše pocity budú len zlepšovať a verím, že tu ešte zažijeme kopec srandy.





Ovocné kreácie

V podvečer 18. októbra sa vo vestibule nášho internátu stretli milovníčky carvingu. Jeho podstata spočíva vo vyrezávaní tvarov pomocou špeciálnych nožov do kusov ovocia a zeleniny. Umenie vyrezávania do ovocia a zeleniny má niekoľko storočnú tradíciu a pochádza z krajín ďalekého východu. Aj napriek tomu, že diela vzniknuté takýmto spôsobom nemajú ani zďaleka takú trvanlivosť ako sochy vytesané do dreva či kameňa, vytvárajú exkluzívnu dekoráciu k rôznym príležitostiam.

Pod šikovnými rukami našich dievčat sa jabĺčka, tekvice, pomaranče, ananásy, banány... menili na originálne diela predstavujúce zvieratá, kvetiny, ornamenty... Tvorivá atmosféra bola podporená príjemnou hudbou a veselou konverzáciou medzi zúčastnenými. Ovocné kreácie, ako sme našu aktivitu nazvali, nezostali svojej povesti nič dlžné a vystavené diela vzbudzovali obdiv a uznanie každého diváka. Okrem pastvy pre oko tieto jedinečné výtvary tiež určite potešia chuťové poháriky.

Mgr. Agnesa Nežníková



Svetový deň zdravej výživy

Každoročne si 16. októbra pripomíname Svetový deň zdravej výživy. Pretože, výživa je významný faktor životného štýlu, ktorý ovplyvňuje zdravie. Poskytuje nielen krytie základných potrieb energie a jednotlivých živín potrebných pre život, ale je spojená s emóciami, často aj s pocitom uspokojenia. Výživa sa spoločne s fyzickou aktivitou a genetickou dispozíciou podieľa na výslednom výživovom stave jedinca.

Zásady zdravej výživy:

- optimálny príjem energie,
- zníženie príjmu tukov,
- optimálny príjem bielkovín,
- optimálny príjem sacharidov a vlákniny,
- optimálny príjem mikronutrientov – vitamínov, stopových prvkov,
- zníženie príjmu soli (NaCl),
- zníženie príjmu alkoholu, iných návykových látok
- správna frekvencia príjmu jedál a primeraná kultúra



stravovania.





Zdravá strava - ako začať?

Ako pomôcka pri zdravom a správnom stravovaní nám môže poslúžiť tzv. potravinová pyramída. Podľa nej by 40 % nášho denného príjmu potravín mali tvoriť potraviny zo skupiny obilniny, chlieb, ryža a cestoviny, 35 % ovocie a zelenina, 20 % mlieko, mliečne výrobky, mäso, hydina, ryby, strukoviny a orechy, 5 % tuky, oleje a sladkosti. Samozrejme nesmieme zabúdať ani na dostatočný príjem tekutín.

Náš školský internát sa tiež zapojil do Dňa zdravej výživy. Stoly sa podlamovali pod ťarchou zdravých dobrôt, ktoré nám pripravili naše pani kuchárky a na stôl nachystali a nadekorovali pani vychovávateľky za pomoci našich spolužiakov. Počas večere sme mali možnosť vytvoriť zo zeleniny a ovocia umelecké dielka, ochutnať zdravé pomázanky od našich pani kuchároek, či pochutiť si na čerstvých smoothies... Ja som mala možnosť sa tejto ochutnávky zúčastniť

tiež a musím sa priznať, že by sa mi páčilo, keby sa takéto dobroty zaradili do nášho každodenného jedálneho lístka.

Alexandra Kormaníková



Jesenné aranžovanie



Nástup chladnejších mesiacov nám okrem nostalgie za odchádzajúcim letom prináša aj možnosť vytvoriť si z ľahko dostupných materiálov z prírody nádherné dekorácie do nášho internátneho obydlija. Nechali sme sa inšpirovať nádhernými ukážkami zručných aranžérov na Internete a spolu s vychovávateľkou Mgr. Oľgou Švedovou sme 26. októbra v študovni na prvom poschodí tvorili vlastné dekorácie. Pani vychovávateľka so svojimi žiačkami už vopred nachystala halúzky rôznych ihličnanov, buxusy a iné ozdobné kroviny.

Zozbierali aj brečtan a javorové listy, gaštany, orechy, šípky i opadané šušky. Jesenné plody a iné živé dekorácie nám priniesla z vlastnej záhrady Mgr. Agnesa Nežníková. Krásne jesenné počasie zachovalo pri živote aj rôzne poľné kvety, ktoré sme mohli použiť pri aranžovaní. A zo skladových zásob sme povybierali aj umelé kvety vhodné na toto obdobie ... Pracovného materiálu bolo na výber, a tak každá z nás dievčat, ktorá mala chuť ukázať, čo v nej je, a tiež sa niečomu naučiť, mohla plne prejsť svoju zručnosť a vkus. Naaranžovali sme kytice i venčeky rôznych tvarov, ktorými sme vyzdobili spoločné priestory prvého poschodia. A kúsok prírody sme vniesli aj do vestibulu nášho internátu.

Tímea Moskaľová



Návšteva planetária

V rámci svetového astronomického týždňa sa v planetáriu Centra voľného času Domino v Košiciach uskutočnil 26. októbra program nazvaný *Obloha dnes* o aktuálnej oblohe a úkazoch, spojený s pozorovaním večernej oblohy. Zamračená obloha nám síce pozorovanie hviezd hvezdárskym ďalekohľadom neumožnila, ale program v planetáriu obohatený o animované filmy venované súhvezdiam či dokument o fungovaní a zániku kozmickej sondy nám to bohato vynahradil. Pútavé rozprávanie nášho sprievodcu svetom hviezd o zaujímavostiach vesmíru chytilo za srdce každého návštevníka. Ani sa nám nechcelo opustiť pohodlné kreslá a vrátiť sa do reality. Ešteže o rok si to môžeme zopakovať.

Mgr. Alžbeta Lipnická



Čaro sudoku

Deviateho novembra sa v študovni na štvrtom poschodí konal súboj šedých buniek mozgových medzi dychtivými lúštitelkami moderného číselného hlavolamu - Sudoku. Súťaž prebiehala vo dvojiciach, ale boli vítaní aj jednotlivci. Popasovali sa s hlavolamom vyššej náročnosti než v minulom roku, ale bojovali statočne a nikto sa predčasne nevzdal. Palmu víťazstva si v tuhom boji vybojovali žiačky z 2.VS Lenka Tkáčová a Denisa Berdisová. V tesnom závесе za nimi skončili žiačky Zuzana Denická s Anetou Pavlíkovou reprezentujúce 1.VS a tretie miesto si nenechal ujsť tandem z 5.VS, tvorený Miškou Fedorekovou a Veronikou Plačkovou. Víťazné dvojice si odniesli nielen diplomy, ale aj drobné darčeky venované ŠI. A hlavne dobrý pocit, že to spoločne dokázali. Veríme, že budúci ročník si nenechajú ujsť a budú poctivo trénovať.

Mgr. A. Lipnická, Mgr. A. Nežníková

Záložka do knihy spája slovenské školy

Slovenská pedagogická knižnica v Bratislave vyhlásila k Medzinárodnému mesiacu školských knižníc **6. ročník celoslovenského projektu pre stredné školy**

Záložka do knihy spája slovenské školy: Literárne osobnosti môjho regiónu

Cieľom projektu je nadviazanie kontaktov medzi slovenskými strednými školami a podpora čítania prostredníctvom výmeny záložiek do kníh, ktoré žiaci vyrobia ľubovoľnou technikou.

Náš školský internát sa aj v tomto roku zapojil do tohto celoslovenského projektu. Bol nám pridelený Školský internát, Medická 2 v Košiciach. Pri výrobe záložiek sa žiačky inšpirovali literárnymi osobnosťami ako Sándor Márai, Táňa Keleová-Vasilková, Marka Staviarska a i. ri osobnej výmene si o spomínaných autoroch aj niečo porozprávali. Bol to príjemný čas strávený v príjemnej spoločnosti a v úžasnom prostredí – medzi knihami. Veľmi nás teší táto spolupráca, pri ktorej sa navzájom obohacujeme o skúsenosti a aktivity realizované v našich knižniciach.

Mgr. Ivana Belejová



Týždeň boja proti drogám

Zneužívanie látok sa týka škodlivého alebo nebezpečného požívania psychoaktívnych látok, vrátane alkoholu a nelegálnych drog. Požitie týchto látok môže viesť k syndrómu závislosti - skupine behaviorálnych, kognitívnych a fyziologických javov, ktoré sa objavujú po ich opakovanom požívaní. Zvyčajne zahŕňajú:

- silnú túžbu užívať drogu,
- ťažkosti pri kontrole jej užívania,
- pretrvávajúce v jej užívaní aj napriek škodlivým následkom,
- zvýšenú toleranciu
- vyššiu prioritu kladenú na užívanie drogy ako na iné činnosti a povinnosti.



Do Európskeho týždňa boja proti drogám, ktorý pripadá na tretí novembrový týždeň kalendárneho roka, sa každoročne zapája rôznymi výchovnými aktivitami na tému prevencie drog aj náš školský internát. Tohto roku sa ako tradične zapojil športovými aktivitami. Utorok patrilo stolnému tenisu, pri ktorom sa dievčatá mohli aktívne zrelaxovať a zmerať si medzi sebou sily. Streda bola pre zmenu tanečná. Dievčatá si mohli zatancovať Just Dance choreografie, vyskúšať si svoje tanečné schopnosti v rôznych druhoch tancov. Posledný deň Týždňa sme zakončili Zumbou a posilňovacím cvičením, na ktorom si mohli dievčatá zlepšiť nielen svoju kondíciu, ale aj náladu španielskymi rytmami.

Bc. Katarína Ušalová

Študentská diskotéka

Len pred pár dňami skončil november, mesiac, v ktorom sme mali aj my študenti sviatok. Bol to Deň študentstva, vďaka ktorému sme mali aj predĺžený víkend. V tom istom mesiaci si pravidelne každý rok pripomíname aj boj proti AIDS, ktorý je symbolizovaný červenou stužkou. Na našom intráku si tretiačky spolu s pani vychovávateľkami pripravili pre nás diskotéku, ktorá sa konala 22. novembra v priestoroch našej spoločenskej miestnosti. Samozrejme, pozvali sme si aj chlapcov z družobného ŠI Komenského. V úvode sa uskutočnila krátka „zoznamka“, ktorá spočívala v spoločnom tanci chlapca s dievčaťom, ktoré si náhodne vytiahol na papieriku. Po ňom sa zábava rozprúdila a na tanec si našli čas aj naše maturantky. Do tanca nám hrala naša Mirka – DJ Knutik. Zachovali sme aj tradíciu, a to vytvorenie „živej“ červenej stuhy, ktorá je znakom boja proti AIDS. Pomohli aj chlapci, ktorým veľmi pekne ďakujeme.

Dúfam, že ste sa zabavili a teším sa na ďalšie party, o ktorej sa včas dozviете.



Denisa Berdisová



MILUJEM SLOVENSKO

Druhý ročník medziinternátnej súťaže *Milujem Slovensko* sa v našom internáte uskutočnil 23. novembra. Prváčky a prváci z piatich košických stredoškolských internátov sa v tento jesenný podvečer zišli v spoločenskej miestnosti, aby si zmerali vedomosti o svojej vlasti a zároveň sa dobre zabavili. Vychovávateľky Mgr. Silvia Jurčiová a Bc. Katka Ušalová pre ne pripravili nové zaujímavé a vtipné úlohy.

Hneď v úvode mohli súťažné trojčlenné tímy nazbierať prvé body identifikáciou čo najväčšieho množstva hradov, zámkov a kaštieľov nachádzajúcich sa na našom území. Vypočuli si ukážku z piesne *Sokoly* a odpovedali na otázky zamerané na pozornosť. Tú si precvičili i v úlohách nasledujúcich po ukážke z filmu *Pacho hybský zbojník*. Zručnosti z neverbálnej komunikácie preskúšala úloha *Pantomíma*, kde súťažiaci napodobňovali rôzne povolania. Úplnou novinkou bolo *kreslenie*, pri ktorom jeden člen tímu kreslil zviera a príslovie, ostatní hádali. Vzniklo veľa vtipných situácií a súťaž získala dynamiku. Nechýbalo ani hádanie hudobných ukážok a veľmi obľúbená slepá mapa. Súťažiacich podporovali a povzbudzovali spolužiaci, kamaráti aj vychovávateľky.

V tuhom boji si napokon palmu víťazstva odnieslo družstvo z ŠI Medická. Druhú priečku obsadili súťažiaci z ŠI Jedlíkova. Súťaž bola veľmi vyrovnaná a dve družstvá napäto očakávali rozstrelovú úlohu, ktorá mohla zamiešať celkovým poradím. Napokon sa radovalo družstvo z Považskej, ktoré získalo tretie miesto. Tesne za nimi skončili súťažiaci z ŠI Werferova a chlapci z ŠI Komenského, ktorí zaostali o jeden bod, obsadili piatu priečku.

Súťažiaci odchádzali naplnení novými zážitkami a vedomosťami o Slovensku. Pre veľký záujem súťaž v budúcnosti určite zopakujeme.

Mgr. Silvia Jurčiová, Bc. Katarína Ušalová



Sladký deň

Cukor je jed, cukor je novodobý tichý zabijak. Ale! Je nesmierne dôležité rozlišovať, ktorý cukor zdraviu naozaj škodí. Kým prírodný cukor prítomný napríklad aj v ovoci, zelenine či mede dokáže organizmus človeka odbúrať pomerne ľahko, s chemicky modifikovanými molekulami umelo vyrábaného - rafinovaného cukru musí zabojsť a veruže dostáva aj poriadne zabráť. Tomuto cukru sa treba vyhnúť oblúkom.

Najhorší zo všetkého je fakt, že rafinovaný cukor je dnes súčasťou naozaj mnohých potravín a je čoraz ťažšie sa mu vyhnúť. V záujme vlastného zdravia sa však umelému cukru treba vyhnúť a vyhľadávať skôr jeho prírodné zdroje (ovocie, zelenina, plody, semená, mliečne výrobky – samozrejme bez pridaného cukru, atď. Biely cukor nie je prirodzená látka. Je to umelý produkt, z ktorého sa väčšina živín odstráni v odpade, ktorý sa volá melasa. Jeho škodlivý účinok spočíva v narušení prirodzenej rovnováhy zložiek v potrave. Cukor je

dokonca označovaný za najničivejšie narkotikum v histórii civilizácie. Cukor narkotikum? Áno cukor je narkotikum – neprírodná hmota produkovaná priemyselnými procesmi (najviac



z cukrovej trstiny, alebo cukrovej repy) rafináciou čistej sacharózy, po odstránení všetkých vitamínov, minerálnych látok, enzýmov, proteínov a ostatných užitočných výživných látok. To čo ostane, je koncentrované neprírodné narkotikum, ktoré ľudské telo nemôže zvládnuť, aspoň nie v takých množstvách, v akých je hltaný pri dnešnom zažitom životnom štýle.

Práve preto 29.11.2017 sme pripravili „Sladký deň“ kde sa dievčatá zapojili do prípravy zdravých sladkostí. Ukázali sme im, že nezdravý biely cukor môžeme nahradiť zdravými prírodnými sladidlami ako je med, trstinový cukor, sušené ovocie... Dievčatá mali možnosť ochutnať pečený čaj z rôznych druhov ovocia, domáce pečené musli, grilovanú tekvicu potretú medom. Orechy, sušené brusnice naložené v mede a plnené do fľaštičiek môžu byť originálnym darčekom na Vianoce. Ak vám čaj chutil, ponúkame recept na jeho prípravu. Ingrediencie: ovocie podľa chuti - 1 kg, trstinový cukor - ½ kg, celá škoricca - 1 balíček, klinčeky - 1 Pl Ovocie podľa sezóny očistíme, umyjeme a ak je potrebné, nakrájame na menšie kúsky. Posypeme ho cukrom, klinčekmi a dáme tam škoricu. V rúre vyhriatej na 150°C ovocie pečieme asi 30 minút. Potom ho dobre premiešame a rozdelíme do pohárov. Hotové ovocie zalejeme vriacou vodou a necháme lúhovať. Čaj pijeme spolu s ovocím.

Na zdravie!

Mgr. Agnesa Nežníková

Červená stužka

Červená stužka je medzinárodným symbolom solidarity s ľuďmi žijúcimi s HIV alebo AIDS. Je značkou pre upevňovanie povedomia o HIV a AIDS medzi ľuďmi.



Počas 1.decembra – medzinárodného dňa HIV a AIDS, si ľudia z celého sveta pripínajú červenú stužku. Hovoria tým „zaujímam sa o tému HIV a AIDS“, „som znepokojený/á“, „venujem sa vzdelávaniu, aby sa HIV nešírilo“. Červená stužka tu je aj pre tých, ktorí hovoria „pomáham ľuďom, ktorí žijú s HIV a AIDS“. Ako vidieť, dôvodov je veľa. Červená stužka s nami ostáva počas celého roka, aby sme nezabudli na jej odkazy a posolstvá, je medzinárodným symbolom solidarity s ľuďmi žijúcimi s HIV alebo AIDS, je značkou pre upevňovanie povedomia o HIV a AIDS medzi ľuďmi. Počas celého roka ju majú nosiť ľudia, aby vyjadrili svoju podporu ľuďom, ktorí žijú s HIV a AIDS a aby si uctili pamiatku tých, ktorí v dôsledku tohto ochorenia zomreli.

Červená stužka vznikla v New Yorku v roku 1991. Červená farba bola zvolená pre svoje spojenie s krvou a ako symbol vášne. Červená nepredstavuje len hnev, ale aj lásku.

Prvou tvárou červenej stužky je STAROSTLIVOSŤ a

ZÁUJEM. Druhá tvár červenej stužky v sebe skrýva NÁDEJ. Červená stužka je symbolom nádeje, že hľadanie vakcíny a hľadanie liečby k zastaveniu utrpenia sú úspešné a že zlepšia kvalitu života ľudí žijúcich s vírusom. Treťou tvárou červenej stužky je PODPORA.

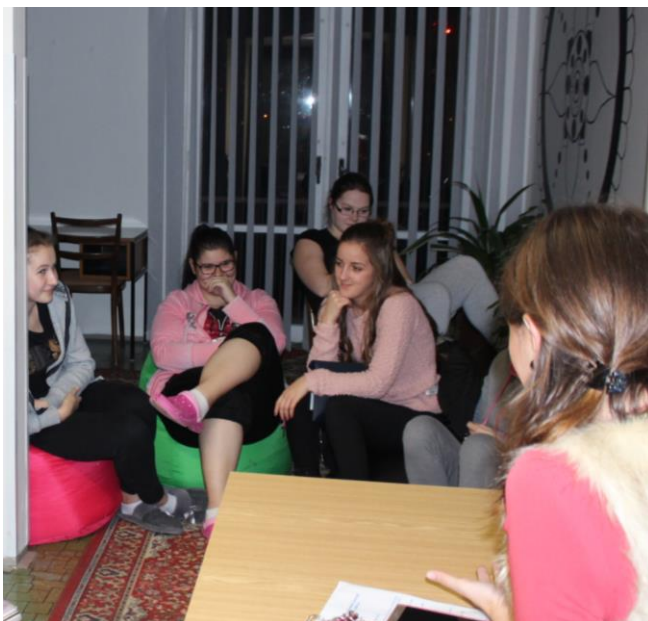
Symbolizuje podporu pre tých, ktorí žijú s HIV. Avšak červené stužky nie sú dost'. Nestačia na všetko. Sú iba užitočným symbolom v dlhom období. Červená stužka sa pripája k slovám a skutkom, ktoré dokážu skutočne niečo zmeniť. Tak sa pridajte k hrdým nositeľom a nositeľkám červenej stužky.

Už siedmy rok náš internát sa zapojil do celoslovenskej aktivity „Červené stužky“.

Dievčatá výchovných skupín výtvarne stvárnil červene stužky ako symbol boja proti AIDS. Ich práce sú umiestnené na nástennom paneli vestibulu ŠI. Dievčatá 4.VS zúčastnili sa besedy

s našou psychologičkou Mgr. Lenkou Cigášovou na tému „Duševné zdravie“.

Bohdana Perlová



Rómeo a Júlia

Originálny názov: Romeo and Juliet

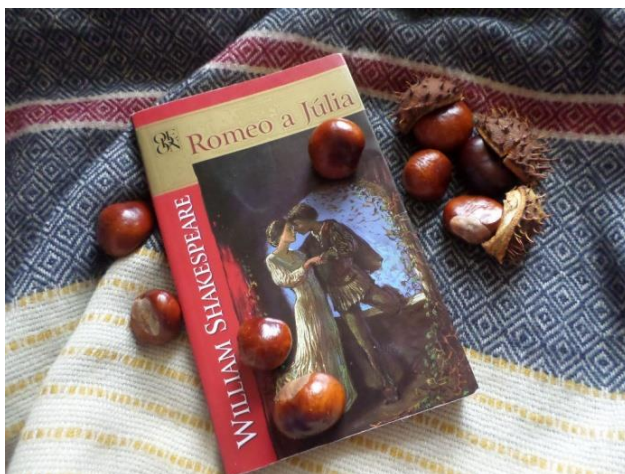
Autor: William Shakespeare

Vydavateľstvo: Ikar (2006)

Počet strán: 144

Naveky najsmutnejší! Taký je ten príbeh Romea a Júlie. To sú verše o nesmrteľných milencoch zo

Shakespearovho veľdiela Romeo a Júlia, ktoré nebolo vytvorené iba pre javisko, ale je aj nádherným čitateľským zážitkom. William Shakespeare (1564 – 1616) nebol obyčajný dramatik – o ňom sa vždy bude hovoriť ako o najväčšom básnikovi divadla. Toto dielo mi bolo známe už predtým než som ho začala čítať. Nebola to žiadna novinka, veď je to predsa klasika. No napriek tomu ma veľmi prekvapilo. Hneď prvá stránka mi vyrazila dych. Bolo na nej tak veľa dvojsmyslov, až by ste neverili. Naozaj. Kto by povedal, že už v dávnej histórii mysleli ľudia len na to jedno?



K obsahu nemám čo dodať, je to predsa najsmutnejšie Shakespearovo dielo. Príbeh je veľmi dobre premyslený, ale čakala som, že bude trochu inak napísaný. Myslím to tak, že prvé dejstva boli fajn, ale to posledné mi prišlo také „suché“, aj napriek tomu, že obaja umierajú. Chcelo by to podľa môjho názoru viac opísať posledné scény.

Kniha je úžasná a určite odporúčam všetkým „romantikom“. Je vhodná aj na čítanie počas jesene či už v parku alebo doma.

Napriek tomu, že som pár vecí vytkla, aj tak bude moje hodnotenie 5/5. Pretože to neovplyvnilo až tak veľmi môj názor na toto dielo.

Denisa Brodová

Otázky

Krvavý mesiac zalieva krajinu svojimi slzami. A ja sedím na čistinke v lese a rozmýšľam nad svojím životom. Som ako vlk samotár blúdiaci húštinami mysle a moja osamelosť dostáva nové rozmery.

Korene svedomia požierajú moju dušu a ja sa len uprene pozerám do neznáma a zisťujem či má môj život vôbec cenu. Kto ma ničí? Požieram samú seba? Som ako dvaja ľudia spojení v jednom tele. Moja duša sa zhovára sama so sebou. A moje telo len ochabnuto pozoruje jej rozhovor.

Zhovárajú sa o niečom, čo neviem pochopiť. Alebo nechcem? Nechcem si priznať moje zlyhanie? Moje chyby a sklamania? Alebo som taká hlúpa, že nerozumiem vlastnému telu?

Zabíja ma moja duša alebo myseľ?

Johanka Perháčová

Rómeo a Júlia

Príbeh o nich je smutný,

rinú sa pri ňom slzy.

Jed zabil lásku nespútanú,

ukončil vojnu rozpútanú.

Umrela láska tajná,

nikomu neostala ľahostajná.

Pochopili čo stratili, ale neskoro,

obaja umreli priskoro.

Uzavreli manželstvo tajné,

nebolo žiadne obyčajné.

Ich láska bola pravá,

žiadna vtieravá.

Teraz sú spolu v nebi,

čo ich lásku prehĺbi.

Môžu byť konečne spolu,

ich telá sa premenili k popolu.

Denisa Brodová

Je čas zdravých a chutných jablák...

Mnohé vedecké štúdie potvrdili, že prítomnosť niektorých špecifických látok v ovocí či zelenine dokáže pozitívne vplývať na naše zdravie. Jablko je presne takým kúskom. Dostupné ovocie je tou pravou voľbou pre naše zdravie.

V jablku sa nachádzajú polyfenoly, flavonoidy a karotenoidy – ide o silné antioxidanty s protizápalovým účinkom. Niet divu, že výskumy potvrdzujú, že pravidelnou konzumáciou jablák znižujeme riziko rakoviny, astmy, cukrovky aj kardiovaskulárnych porúch.

Množstvo vzácnych látok a vitamínov v jablkách sa líši nielen od odrody, ale zvyšuje sa aj ich dozrievaním. Priskoro pozbierané jablká majú preto menej účinných látok ako plody zrelé. Je dobré ich konzumovať najmä počas ich

sezóny – čo je práve teraz. Ich tepelnou úpravou sa vzácne látky v nich obsiahnuté redukovávajú.



Aké benefity môžu dodať nášmu telu? Obsahujú betakarotén, kyselinu listovú, vitamín C. Sú bohaté aj vitamíny skupiny B a vitamín E. Z ďalších látok má významné zastúpenie draslík, fosfor, horčík, chlór, siera, vápnik, meď a zinok. Šťava z jablák sa môže miešať so

zeleninovými šťavami. Užitočná je pri horúčkach a zápaloch, ale aj pri redukcii hmotnosti.

Čo ste možno nevedeli je fakt, že jablká pozitívne vplývajú aj na činnosť ľudského mozgu, dokonca znižujú pravdepodobnosť Alzheimeru, čo zdôraznil napríklad výskum z roku 2009 zverejnený v časopise „Journal of Alzheimer’s Disease“. Jablková šťava obmedzuje vytváranie látky s názvom amyloid beta – ktorá je zložkou tzv. „senilných ložísk“ v mozgu, ktoré boli v značnej miere pozorované u pacientov so spomínanou chorobou.

Andrea Micenková



Môj vianočný sen

**Redakcia nášho časopisu Int'ák vyhlasuje:
literárnu súťaž vo vlastnej tvorbe
„Môj vianočný sen“**

Máte tvorivého ducha? Potom snívajte s nami!

**Svoje príspevky v ľubovoľnom žánri odovzdajte
skupinovým vychovávateľkám
do 20. decembra 2017.**

**Všetky príspevky oceníme a uverejníme
v prvom novoročnom čísle nášho
časopisu Int'ák.**